

障がいのある方のための教室

対 区内在住で障がいのある方と家族 日 ①絵画教室＝10月2日、11月6日(木)午前10時～正午 ②健康体操教室＝10月5日(日)午後1時30分～3時③パソコン教室＝10月19日(日)午後2時～4時④俳句教室＝10月22日、11月19日(水)午後1時～3時 会 さぼーとびあ 定 先着①④20名②15名③10名 申 問合せへ電話かFAX(記入例参照) 問 上池台障害者福祉会館 TEL 3728-3111 FAX 3726-6677

大田スタジアム一般無料開放DAY

日 10月4・18日(土)午前7時～午後2時 申 当日会場へ

会 問 大田スタジアム TEL 3799-5820 FAX 3799-5782



※詳細は問合せ先HPをご覧ください

大森スポーツセンターの定期スポーツ教室

会 問 大森スポーツセンター(〒143-0011大森本町2-2-5) TEL 5763-1311 FAX 5763-1314



教室番号・教室名	対象	日程	時間
1 ソフトエアロ	15歳以上の方	10月7日～12月9日の火曜	午前9時30分～10時30分
2 筋トレ・で・スリム		10月9日～12月11日の木曜	午後2時30分～3時30分
3 シェイプアップエアロ		10月10日～12月12日の金曜	午前9時30分～10時30分
4 ストレッチ&軽体操	60歳以上の方	10月6日～12月15日の月曜(10月13日を除く)	午後2時30分～3時30分
5 健康マット体操			
6 いきいき体操		10月7日～12月9日の火曜	午前9時30分～10時30分
7 さわやかリズム体操		10月8日～12月10日の水曜	
8 お気軽健康体操		10月10日～12月12日の金曜	
9 足腰元気体操	15歳以上の方	10月14日～12月2日の火曜	午前9時30分～10時30分
10 かんたんヨガ		10月15日～12月3日の水曜	
11 太極拳		10月16日～12月4日の木曜	
12 優雅なフラダンス	小学1～3年生	10月15日～12月3日の水曜	午後3時45分～4時45分
13 初めてのヒップホップ		9月29日～12月1日の月曜(10月13日、11月3日を除く)	午前9時30分～10時20分
14 ふれあい運動遊び	歩行可能な1・2歳		
15 親子運動遊び	2・3歳		午前10時40分～11時30分

費 1 ～ 9 全10回5,000円 10 ～ 12 全8回4,000円※初回に一括払い 13 全8回各1,000円/回 14 15 全8回各600円/回※毎回当日払い 定 抽選で 1 ～ 12 各24名 13 20名 14 15 各14組(お子さん1名に保護者1名) 申 問合せ先へ往復はがき(記入例参照。教室番号・教室名も明記)。1名1教室。9月5日消印有効

大田区総合体育館のスポーツ教室

会 問 大田区総合体育館 TEL 5480-6688 FAX 5703-1105



ピックアップワンコインレッスン体験

曜日	教室名	対象	日程	時間
月	ピラティス	高校生以上の方	9月1日	正午～午後1時
	美容骨盤ケア			午後1時15分～2時15分
火	かんたんバレエ		9月2日	午後1時30分～2時30分
	はじめてのフラメンコ			午後2時50分～3時50分
水	ベリーダンス	1・2歳	9月3日	午前10時45分～11時45分
	親子フィットリトミック			午前9時30分～10時30分
木	はじめてのラテンダンス	高校生以上の方	9月4日	正午～午後1時
	太極拳			午後1時20分～2時20分
金	かんたんHIPHOP		9月5日	午後2時20分～3時20分
	アロマヨーガ			

費 500円 申 問合せ先へ電話か来館

犬のしつけ方教室

対 区内在住の犬の飼い主、犬を飼おうと考えている方 日 10月5日(日)午後1時30分～4時※雨天時は10月12日(日)順延、両日とも雨天の場合は中止 会 東糀谷防災公園 定 抽選で50世帯(1世帯につき4名、犬1頭まで) 申 電子申請。問合せ先へ往復はがき(記入例参照。犬の登録番号、参加人数、飼育に関する質問や教室で学びたいことも明記)も可。9月12日必着

問 生活衛生課環境衛生担当(〒143-0015大森西1-12-1) TEL 5764-0670 FAX 5764-0711



学ぶ・つなげる人になろう 基礎編(人材育成講座・6日制)

対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 日 10月10・17・24・31日、11月7・21日(金)午後1時30分～4時 会 消費者生活センターほか 定 抽選で20名 申 電子申請。問合せ先へ往復はがき(記入例参照)。

応募理由も明記)も可。9月22日必着

問 地域力推進課生涯学習担当(〒144-8621大田区役所) TEL 5744-1443 FAX 5744-1518



秋のロボットセミナー

1 プログラミングに挑戦

対 区内在住か在学の小学4年～中学2年生 日 10月19日(日)午前9時～午後3時 会 都立産業技術高等専門学校品川キャンパス(品川区東大井1-10-40) 費 5,000円 定 抽選で20名

2 ロボットプログラミング教室

対 区内在住か在学の小学3年～中学1年生 日 11月16日(日)①午前10時～正午②午後2時～4時 会 PiO PARK 費 6,000円 定 抽選で各15名 - 1 2 ともに -

問 (一社)大田工業連合会 TEL 3737-0797 FAX 3737-0799



(公財)大田区スポーツ協会の催し

問 (公財)大田区スポーツ協会 TEL 5748-5400 FAX 6410-6955



区民スポーツ大会

●種目＝クレー射撃、区民ハイキング、ライフル射撃(大口径・小口径)、エアロビクス、陸上競技、釣魚、ソフトテニス(中学生)、柔道、ボウリング、卓球(レディース・シニアラージボール)、インディアカ、ミニテニス、アマチュアレスリング、バドミントン(団体)、なぎなた、ハンドボール

健康体操教室「優しいフィットネス・姿勢美容エクササイズ～カキラ～」

日程	時間(1時間)	会場	定員(抽選)
10・11月の第2・4水曜、12月3・24日(水)	①午前9時20分から	大森スポーツセンター	各32名
	②午前10時40分から	六郷地域力推進センター	各40名
10～12月の第2・4土曜			

対 おおむね40歳以上の方 費 各3,000円※初回に一括払い 申 問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。希望時間と会場も明記)。電子申請も可。9月12日締め切り

健康体操教室

教室名	日程	時間(1時間)	費用	定員(抽選)
1 さわやかシェイプアップ教室(12日制)	10～12月の火曜(12月30日を除く)	①午前9時30分から ②午前10時45分から	9,600円	各18名
2 かんたんヨガせせらぎ(6日制)	10～12月の第2・4金曜	午前9時30分から	4,800円	20名
3 リフレッシュヨガせせらぎ(6日制)		午前10時45分から		
4 はつらつ体操教室(13日制)	10～12月の水曜(12月31日を除く)	①午前9時30分から ②午前10時45分から	10,400円	各18名
5 かんたんヨガ多摩川台(6日制)	10～12月の第1・3木曜	午前9時30分から	4,800円	15名
6 リフレッシュヨガ多摩川台(6日制)		午前10時45分から		
7 かんたんヨガ嶺町(6日制)	10～12月の第1・3金曜	午前9時30分から	4,800円	30名
8 リフレッシュヨガ嶺町(6日制)		午前10時45分から		
9 リラックスヨガ蒲田教室(9日制)	10～12月の月曜(10月13日、11月3・24日、12月29日を除く)	午前9時30分から	7,200円	20名
10 フローヨガ蒲田教室(9日制)		午前10時45分から		
11 筋力アップ体操教室(12日制)	10～12月の火曜(12月30日を除く)	①午前9時20分から ②午前10時40分から	6,000円	各20名

対 1 ～ 10 15歳以上の方 11 おおむね40歳以上の方 会 1 ～ 3 田園調布せせらぎ館 4 ～ 6 多摩川台公園事務所 7 8 嶺町集会室 9 ～ 11 西蒲田三丁目複合施設 申 電子申請。問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。 1 4 11 は希望時間も明記)も可。1名1教室。9月4日締め切り

ビーチバレー場無料開放DAY

日 9月7日(日)・13日(土)・21日(日)・27日(土)、10月19・26日(日)午前10時～午後4時 会 大森ふるさとの浜辺公園

ふるはまビーチヨガ

対 小学生以上の方 日 サンセットヨガ＝9月7・28日(日)午後4時30分から、モーニングヨガ＝9月13・27日(土)、10月5日(日)午前8時30分から※各回1時間 会 大森ふるさとの浜辺公園 定 先着各30名 申 当日会場へ